

令和8年度 男子バスケットボール部活動トレーニング年間計画

目標	部員全員のレベルアップ、中央地区大会出場
----	----------------------

月	行事等	1年	2年	3年	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生徒	顧問
4	入学式 仮入部・見学会 1年生入部	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	・筋力、持久力の向上 ・基本技術の養成 ・チームの基本理念の確認	・1人1人への体の動かし方やボールの扱い方の指導 ・基本技術指導 ・基本理念の決定 ・ルール解説
5	シード決め大会 体育祭 修学旅行						
6	I B Aリーグ 東茨城地区総体						
7	中央地区総体 県総体 夏季休業	基礎鍛錬期①	専門鍛錬期①	試合期	基礎鍛錬期	① ・筋力、持久力の養成 ・基本技術の習熟 ・個人戦術の養成	・トレーニング計画の作成 ・基本技術、個人戦術指導
8	関東・全国大会 シード決め大会 I B Aリーグ					② ・個人戦術の習熟 ・グループ戦術の養成	・グループ戦術指導
9	東茨城地区新人 I B Aリーグ				専門準備期	・グループ戦術の確認 ・チーム戦術の確認 ・基本技術、個人戦術の発展 ・チームのゲーム構想の確認	・グループ戦術、チーム戦術指導 ・ゲーム構想の決定 ・練習ゲームの設定
10	中央地区新人 文化祭 県新人						
11							
12	冬季休業	基礎鍛錬期②	専門鍛錬期②	完成期	専門鍛錬期	① ・持久力、中距離を走れる力の養成 ・基本技術、個人戦術の発展、修正	・トレーニング計画の作成 ・基本技術、個人戦術の修正
1	毎日茨城杯					② ・グループ戦術、チーム戦術練習 ・新たな戦術の習熟	・新たな戦術の指導 ・練習ゲームの設定
2	毎日茨城杯				試合期	・グループ戦術練習 ・チーム戦術練習 ・チームスローガン確認 ・コンディショニング	・グループ戦術、チーム戦術の修正 ・選手のケア ・ゲームプランの修正
3	卒業式 春季休業	・グループ戦術練習 ・チーム戦術練習 ・相手に対応した練習 ・コンディショニング	・戦術の修正、確認 ・相手チームのスカウティング ・選手のケア				